ESSAI

SUR

LES BAINS HYGIÉTÉTIQUES

OU PROPRES A CONSERVER LA SANTÉ;

PAR EUGÈNE P. LESCHENAULT,

Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, ancien Élève de l'École pratique de Paris, Membre de la Société Médicale d'Émulation de la même Ville; de la Société Médicale séante à l'École de Médecine, de l'Athénée médical de Montpellier; Correspondant des Sociétés de Médecine de Marseille, Toulouse, Grenoble, Nîmes, Avignon, etc. etc.

Il y a prou de loy de parler par tout, et pour et contre.

MONTAIGNE.

A MONTPELLIER,
De l'Imprimerie d'AUGUSTE RICARD, plan d'Encivade, n.° 209.

A

M. A. J. LESCHENAULT, mon Père.

A

P.re PRIEUR, Prêtre, mon Oncle.

A

J.ne, H.ne, et A.ne PRIEUR, mes Tantes.

MES CHERS ET BONS PARENS,

Souffrez que j'unisse ici vos noms, comme l'amour filial et la reconnoissance les rassemblent dans mon cœur. En vous offrant les prémices de mes études médicales, il m'est bien doux de pouvoir vous donner cette preuve authentique de mon respectueux attachement. Sensible à votre tendre affection et à vos soins assidus, je conserverai toute ma vie le souvenir de vos bontés. Vous formâtes mon cœur, vous devez être sûrs de mes sentimens.

EUGÈNE P. LESCHENAULT.

AVERTISSEMENT.

Il y a quelques années qu'un Médecin distingué de Lyon (1), qui m'honore de son amitié, me fit part de quelques observations intéressantes que lui avoit fourni sa pratique, relativement à l'emploi des bains. Je négligeai d'en prendre note, et je regrette que ma mémoire infidèle n'ait pu me les rappeler. C'est à cette circonstance, que je dois l'idée de m'occuper de ce sujet.

Avant de commencer ce travail, j'en sentois bien l'importance; mais j'étois loin d'en prévoir toute l'étendue. Connoissant mes forces, je ne l'eusse peut-être pas entrepris, si je n'avois fait la réflexion suivante : on trouve davantage

(1) Le Docteur W*illermoz*, Médecin en chef de l'Hôpital civil et militaire, etc.

à glaner dans un champ vaste, que dans celui qui est resserré; et par la raison que ce sujet a été traité par plusieurs savans écrivains, je me suis dit que celui qui entre dans une carrière nouvelle pour lui, ne peut s'égarer quand les routes ont été frayées par des gens habiles; qu'il peut en outre trouver quelque gloire à marquer, à côté d'eux, quelques nouveaux sentiers, en attendant qu'un autre vienne, à pas de géant, effacer ses foibles traces, pour consacrer à d'autres âges les siennes, qui auront probablement le même sort dans la succession des temps. Tel est pour nous l'ordre de la nature. *Sic fata voluere.*

Si l'on me fait le reproche d'être un peu long pour ce que je dis, je répondrai avec un écrivain philosophe : c'est que je n'ai pas eu le temps d'être plus court.

J'ai divisé cet Essai en deux parties : dans la première, qui a rapport aux

bains hygiététiques, je parle de l'histoire des bains chez les Peuples anciens et chez les modernes; je dis quelque chose des bains chauds, froids et de vapeur; enfin, je donne quelques préceptes sur la manière dont on doit faire usage des bains.

La seconde partie traite des bains thérapeutiques ou en matière médicale. Pour cela, je suivrai la division que j'ai exposée dans le tableau qui termine mon ouvrage.

Je suis entré en matière par quelques considérations générales sur le mot bain.

Je me suis procuré les principaux ouvrages cités dans cette Dissertation, tant à la précieuse Bibliothèque de l'École de Médecine de Montpellier (et je dois des remercîmens à M. Ménard, Bibliothécaire, pour son honnêteté et son obligeance), qu'à celles de quelques Médecins distingués de cette ville, entr'autres

de MM. Berthe (1), Lordat, Caizergues.

P. S. Les recherches que j'ai faites m'ayant entraîné plus loin que je ne pensois, malgré les matériaux que j'ai recueillis pour la seconde partie, je suis forcé de m'en tenir à la première. Peut-être un jour, plus tranquille, pourrai-je revoir cet objet et m'en occuper plus à loisir.

---

(1) Professeur à l'École de Médecine, etc. recommandable autant par ses talens, que par les qualités de son cœur et ses vertus sociales. Recevez, Monsieur, l'assurance de ma parfaite estime, de mon respectueux attachement et de ma sincère reconnoissance, pour les égards et l'intérêt que vous me témoignez, et que je m'efforcerai toujours de mériter.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES.

... Summa sequor vestigia rerum.

Qu'il est beau cet art conservateur de l'espèce humaine! Qu'il est admirable cet art réparateur des omissions ou des écarts de la nature!.... A plus forte raison, quels éloges et quelle estime ne doit-on pas à celui qui, après avoir employé les plus belles années de sa jeunesse, dans de longues, dispendieuses et fastidieuses études, met dans l'exercice de cet art sublime, toute la dignité qu'il comporte, et qui, à juste titre, lui fait occuper le premier rang dans la société! Je dis le premier rang, par rapport à son importance qu'on ne peut de bonne foi lui contester; car ce n'est point aux yeux des gens sensés, que les froides et quelquefois méchantes critiques des Poètes et des Littérateurs pourront contrebalancer les avantages évidens et directs de

la Médecine. Ces plaisans eux-mêmes en sont tellement convaincus, qu'au lit de douleur ils appellent à grands cris, pour les arracher à la mort, cette science exacte qu'ils ont décriée, lorsqu'ils jouissoient de la santé. Je pourrois citer des exemples nombreux de la vénération des anciens Peuples (1) pour la Médecine et pour ceux qui l'exerçoient ; l'attention et la protection particulière que tous les Gouvernemens leur accordent de nos jours, et opposer à ces détracteurs, les réfutations péremptoires d'un Médecin philosophe et grand écrivain (2); mais n'ayant point pour but ici,

(1) Zéléucus, Roi de Locride, contrée de la Grèce, fit une loi qui ordonnoit : *que si quelqu'un étant malade, avoit bu du vin contre les ordres du Médecin, quoiqu'il guérit nonobstant cela, on le punit de mort pour avoir désobéi. AElian. var. hist.*

(2) M. le Sénateur *Cabanis* (*), dans son ouvrage *du degré de certitude de la Médecine*, et dans un autre de ses écrits intitulé *des révolutions de la Médecine.*

(*) Qu'il me soit permis de payer ici à la mémoire de ce savant que la mort vient d'enlever trop tôt aux sciences et à son pays, le juste tribut d'admiration que j'ai toujours porté à ses ouvrages immortels.

de faire l'apologie de l'art que j'exerce, je passe à d'autres objets.

La science de l'homme (expression de *Barthez*), est d'une immense étendue ; elle embrasse, on peut dire, presque toutes les sciences physiques et naturelles, et a pour objet la plus belle classe des êtres organisés. Le tableau des connoissances nombreuses dont elle se compose, est capable d'effrayer et d'embarrasser beaucoup, dans le cours de ses études, celui qui entre dans la carrière médicale. C'est surtout, faute d'être dirigé et en voulant trop embrasser de choses à la fois, que l'on s'égare. Je l'ai éprouvé moi-même dans mes premières années d'études à l'École de Paris, où j'ai perdu un temps précieux, et où j'ai connu plusieurs jeunes gens qui, comme moi, ne se sont faits une méthode d'étudier, qu'aux dépens de leur propre expérience. Les Professeurs *Pinel* et *Cullen* ont donné des préceptes à cet égard ; mais ils ne sont pas assez à la portée des jeunes gens, surtout ce que dit le Médecin Anglois qui indique les auteurs qu'il faut

lire ; mais cela ne peut servir de règle à un jeune homme qui, sortant du Collége, arrive dans une Université de Médecine, où chaque Professeur s'efforce de montrer l'importance du sujet qu'il traite (1).

L'histoire physique, morale et naturelle de l'homme, tant dans l'état de santé que dans celui de maladie, même après sa mort: telle est une première grande coupure de la Médecine.

Appliquer des substances simples ou médicamenteuses, soit pour entretenir, conserver ou rétablir la santé dans notre être: c'est la seconde grande division qui m'a fourni la matière de cet Essai.

Idées générales sur le mot bain, pris dans un sens illimité.

D'après l'idée que l'on attache ordinaire-

---

(1) J'ai réfléchi quelquefois sur le tableau des connoissances qui sont du ressort de l'art de guérir, et sur une méthode analytique pour son étude: je regrette de n'avoir pas encore achevé ce travail pour le joindre ici.

ment au mot bain, on peut, ce me semble, le définir un milieu quelconque, dans lequel un corps est plongé.

En conséquence, la nature entière, ainsi que toutes ses productions, sont dans un bain d'air.

L'eau, qui le plus ordinairement est la matière du bain, est un des corps le plus généralement répandu dans la nature; on la trouve suspendue dans l'air, à l'état de vapeur et de dissolution, tandis que d'un autre côté, elle humecte continuellement la terre (1). Elle est une des causes déterminantes de la formation des corps brutes ou inorganiques : c'est ce même fluide, qui en général sert de base à la nourriture du règne organisé; c'est par lui que les végétaux, non compris les plantes aquatiques, vivent essentiellement : des expériences ont prouvé que l'eau et le carbone (2) suffisoient à la

(1) Anacréon a accommodé cette idée à sa douce philosophie, lorsqu'il dit : *le soleil boit la mer, la terre boit la pluie*, etc.

(1) On fait fleurir des oignons de Jacinthe ou autres, dans un vase d'eau.

végétation, comme certains animaux vivent seulement d'eau et d'oxigène (1).

Le règne végétal nous fournit des exemples multipliés de l'avantage des bains (si je puis parler ainsi), pour la vie des végétaux. On le voit par les arrosemens de leurs parties qui sont hors de terre ; et parmi les expériences de plusieurs savans, j'en citerai seulement une d'un Botaniste distingué et déjà justement célèbre : M. *Decandolle* (2) m'a dit avoir séparé de son tronc, et exposé à l'air une plante grasse pendant 24 heures, elle perdit une grande quantité de son poids ; et l'ayant replongée dans l'eau pendant le même espace de temps, elle en absorba plus qu'elle n'avoit perdu, puisque son poids étoit augmenté.

On peut dire avec raison que l'eau est au

---

(1) J'ai dans un vase de petits poissons dorés, du genre Cyprinus (*Linn.*), qui vivent depuis long-temps dans de l'eau que j'ai filtrée à plusieurs reprises. Mais privés d'air, ils périssent bientôt.

(2) Professeur de Botanique et Directeur du Jardin, etc.

moins aussi nécessaire à l'entretien de la vie, que l'air.

Toujours ayant égard aux mêmes considérations, les parties constituantes des êtres organisés sont ou fluides, ou continuellement abreuvées de fluides; et s'il y a quelques différences entre les animaux et les végétaux, sous ce rapport, elles sont peu tranchées. Je vais signaler les principales : dans les animaux, la substance prolifique nous paroît toujours à l'état fluide; tandis que dans les végétaux cette matière est constamment enfermée dans une pellicule qui lui sert d'enveloppe, et nous la présente sous forme de poussière : dans les animaux, l'embrion développé nage dans un fluide jusqu'au moment de sa naissance, ce qui ne se remarque pas dans les végétaux. Après la mort d'un animal, la majeure partie de ses solides constitutifs deviennent fluides: cela n'est pas aussi universel pour le végétal.

Ce qui peut prouver que l'eau est indispensablement nécessaire à l'existence des animaux, c'est que presque tous se baignent,

soit en recevant la pluie, soit en se plongeant dans l'eau. On l'observe surtout pour les quadrupèdes et les oiseaux ; en général, ces derniers ne peuvent s'en passer : cela paroît nécessaire à l'exécution de leurs fonctions (1), principalement pour ceux élevés en domesticité. Le Rossignol se plaît à faire entendre ses accens mélodieux vers l'onde limpide d'une claire fontaine.

Quel est l'homme sensible, qui dans un beau jour de printemps, époque à laquelle la nature paroît se renouveler toute entière ; qui, dis-je, assis à l'ombrage de la nouvelle verdure, au bord d'un ruisseau, n'a pas ressenti le magique pouvoir de son doux murmure, qui charme à la fois et la

---

(1) On pourra m'objecter que les oiseaux aquatiques et les poissons sont, les uns pourvus de glandes qui suintent une humeur graisseuse qui imprègne leurs plumes ; les autres ont leurs écailles enduites d'une liqueur vïsqueuse qui est imperméable à l'eau. Mais ces animaux avoient besoin d'être garantis de la pénétrabilité du milieu dans lequel ils vivent.

sombre mélancolie, et les tendres passions de l'ame ? C'est surtout dans les jardins romantiques d'Erménonville (1), où l'art a si bien secondé la nature, que l'on peut éprouver ces émotions délicieuses. Qui ne sera point saisi d'admiration et d'effroi, en voyant les cascades élevées et les gouffres profonds du Vallais, de la Suisse, de la Savoie, etc. etc. ?

L'aspect d'un lac, de la mer qui frappe pour la première fois un œil étonné, ne portera-t-il pas dans l'ame un silence religieux ?

Comme je l'ai déjà dit plus haut, l'eau paroît être en plus grande quantité que la terre, puisque non compris l'espace immense qu'elle occupe à sa surface, elle est encore contenue dans son sein. Nous le voyons par les sources intarissables des fleuves, des rivières, des fontaines ; et per-

---

(1) C'est un Village à 10 lieues de Paris, où l'on voit l'île de peupliers et le tombeau de l'inimitable J. J. Rousseau.

sonne n'ignore qu'en creusant du plus au moins à quelques toises sous terre, on trouve de l'eau. Un savant Géologue (1) prétend que si on pouvoit fouiller assez profondément, on trouveroit la terre ou mieux la matière à l'état liquide et comme en fusion, autant par l'action de l'eau, que par celle des feux. C'est ainsi qu'il explique les volcans, les tremblemens de terre : de même par les débordemens des eaux souterraines, ne pourroit-on pas concevoir le déluge (que l'on ne peut révoquer en doute), qui plongea toute la terre dans un bain, et dont *Ovide* (2) fait une si belle description.

Le mot bain est un terme générique employé dans plusieurs sciences et arts, en Chimie, à la Monnoie, les Architectes, les Maçons, les Plumassiers, les Teinturiers, les Fabricans de verdet, etc. etc.

---

(1) M. *Faujas de St.-Fond*, Professeur au Muséum d'Histoire Naturelle de Paris.

(2) *Publii Ovidii Nas.*

» ... *Exspatiata ruunt per apertos flumina campos,*

» . . . . . .

» . . . . . *omnia pontus erant.*

ESSAI

SUR LES BAINS

HYGIÉTÉTIQUES

OU PROPRES A CONSERVER LA SANTÉ.

Balnea, vina, venus, corrumpunt corpora sana,
Corpora sana dabunt, balnea, vina, venus.

Des Bains hygiététiques.

L'HYGIÈNE qui a pour but la conservation de la santé, comprend, dans les parties dont elle se compose, les bains d'eau ou d'autres substances, à l'état chaud ou froid.

Le bain (*balneum*) est la deuxième partie de l'hygiène, rangé parmi les choses dites non-naturelles.

Classe deuxième (*applicata*) ou choses appliquées à la surface du corps.

Ordre troisième, bains et lotions.

Histoire des Bains.

La nécessité et le besoin de se nettoyer le corps, ont inspiré aux hommes l'usage du bain, qui de là doit remonter à la plus haute antiquité. D'abord ils commencèrent à se baigner dans les rivières voisines de leurs demeures; mais le luxe prenant son empire, on fit venir, à grands frais, les eaux dans les maisons; on se servit des eaux thermales, comme ayant un degré de chaleur agréable; et il est probable que, dès ce moment, on découvrit leurs propriétés médicamenteuses.

Dans l'Orient, la plupart des Religions ont ordonné de fréquentes ablutions comme un devoir essentiel. Les Peuples de cette contrée taxent encore aujourd'hui de malpropreté les Européens qui font moins qu'eux usage du bain : pour ce qui nous regarde, nous sommes forcés de convenir que ce reproche n'est malheureusement que trop vrai.

On prétend que c'est *Médée* qui, la pre-

mière, fit usage des bains chauds, afin de conserver sa santé : sans doute, c'est pour cela, qu'on l'accuse d'avoir fait bouillir des hommes vivans, ainsi que d'autres fables de ce genre.

Pélias, Roi de Thessalie, ayant voulu avoir recours aux bains chauds, dans un âge fort avancé, loin de prolonger sa vie, l'abrégea.

Les Lacédémoniens plongeoient leurs enfans dans du vin dès qu'ils étoient nés, quoiqu'ils fussent persuadés qu'ils pouvoient y mourir dans des accès d'épilepsie.

Hippocrate paroît avoir introduit le premier les bains en Médecine ; et quoiqu'ils ne fussent pas fort en usage de son temps, néanmoins il les prescrivoit et nous a laissé quelques aphorismes sur leur emploi.

Galien s'en est occupé plus spécialement, et leur a consacré plusieurs chapitres dans ses ouvrages. Cependant, de son temps, comme il s'en plaint, on se baignoit fort rarement ; il n'existoit pas encore de bains publics, et très-peu de particuliers. Ce ne

fut guère que vers l'époque où vécut Asclépiade, que les Grecs et les Romains firent construire des bains magnifiques, dont on ne sauroit avoir une trop haute idée, relativement à la somptuosité et la richesse que les simples particuliers mettoient dans ces constructions, comme on peut le voir dans *Seneque*. Au dire de *Martial* et *Statius*, les bains Étrusques surpassoient encore ceux-ci en beauté. Néanmoins, ceux de *Neron*, de *Dioclétien*, d'*Agrippine*, de *Titus*, de *Trajan*, dont on voit encore des restes à Rome, passent pour les plus beaux monumens antiques connus (1).

Dion Cassius (2) rapporte qu'*Auguste*, étant dangereusement malade, par répugnance ne voulant prendre aucuns remèdes, *Antoine Musa* lui conseilla un bain d'eau froide, et d'en faire usage pour boisson. Ce moyen réussit fort bien, et valut à ce Médecin, outre les grandes lar-

---

(1) *Mercurialis, de arte gymnasticâ.*

(2) Lib. LIII.

gesses de l'Empereur, la permission de porter un anneau d'or : privilège accordé seulement aux personnes de la première distinction. *Pline* dit que ce même *Musa* fut le premier qui mit en usage les bains froids : avant lui, on ne se servoit que de ceux d'eau chaude. Cependant, nous trouvons qu'*Asclépiade*, antérieur à lui, prescrivoit les bains froids à ses malades (1).

Vers la fin du XIV siècle, les bains publics étoient encore connus en France, surtout à Paris. *J. Desparts*, Docteur en Médecine de la faculté de Paris, pensa être la victime du peuple, pour avoir conseillé aux Magistrats de ne point permettre l'usage des bains pendant la peste qui se fit sentir dans la Capitale à cette époque (2).

---

(1) L'histoire moderne parle d'un Ordre militaire des Chevaliers du bain, institué par *Richard II*, Roi d'Angleterre, et qui fut augmenté par *Henri IV* son successeur. Cet ordre ne se confère que très-rarement, seulement aux couronnemens des Rois.

(2) Encyclopédie par ordre de matière.

Les guerres civiles, la barbarie qui régnoient alors, ont fait cesser l'usage des bains en France.

Des Bains chez les Anciens.

Les anciens Latins donnoient ordinairement le nom de bain (balneum) à une partie de leurs maisons, destinée à laver le corps dans l'eau, soit chaude ou tiède. Ils appeloient (balnea) les bains publics.

Les ouvrages les plus exacts que nous ayons sur ces bains, sont ceux de *Vitruve* et de *Pline*, joints aux inductions des Peintres antiques, qui ont survécu aux outrages des temps.

Virgile dit (1) que ces Peuples plongeoient, dès qu'ils étoient nés, leurs enfans dans la première fontaine venue, pour éprouver leurs forces.

Dans ce temps, le bain étoit indispensa-

---

(1) *Durum ab stirpe genus, natos ad flumina primùm, Deferimus, sævoque gelu duramus et undis.*

AEneid. lib. IX.

blement nécessaire pour suppléer à l'usage du linge qui n'étoit pas connu alors, et des souliers qui l'étoient fort peu : la propreté exigeoit donc qu'on se lavât fréquemment. *Homere* en parle dans son Odyssée (1); ses Héros font souvent usage des bains de pied. Les Auteurs de l'écriture disent que la fille de *Pharaon* alla se baigner dans le *Nil.*

Il est probable que les Grecs furent les premiers qui eurent des bains publics; et que les Romains, leurs imitateurs en tout, les surpassèrent bientôt en luxe et en magnificence. Dans l'ancienne Rome, on se baignoit dans le Tibre, autant pour nager, exercer ses forces, que pour la salubrité.

Les bains furent la dixième partie des Gymnases chez les anciens, et furent particulièrement soignés, parce qu'on en retiroit autant de plaisirs, que d'avantages pour la santé. On

---

(1) Nausicaa ainsi que ses compagnes se baignoient dans un fleuve. Chant VI.

Dans le XIX chant, Ulysse dit : Les bains n'ont plus pour moi de charmes.

en faisoit plutôt usage pour la propreté et comme prophylactiques, que comme médicamenteux. On construisit, à cette fin, des édifices publics et particuliers dans la Grèce et à Rome, comme nous l'avons déjà vu. Mais il paroît que les Orientaux se lavoient auparavant : nous avons cité, à ce sujet, des passages d'*Homere*. Les Perses faisoient pour leurs bains des dépenses incalculables, et étoient extraordinairement recherchés. On dit qu'*Alexandre*, après avoir vaincu *Darius*, voulant se baigner pour enlever la poussière dont il étoit couvert, en voyant cette magnificence superflue, ne put s'empêcher de dire aux Généraux de sa suite : *est-ce ainsi qu'on commande aux hommes ?*

Malgré toutes leurs richesses, il paroît que les Grecs ne prenoient point les précautions nécessaires pour l'administration des bains, puisqu'*Hippocrate* les proscrivoit souvent, dans les cas même où ils étoient indiqués.

Les Romains y avoient apporté beaucoup plus d'attention, comme le dit *Galien* : étant

ensuite beaucoup plus voluptueux, ils les perfectionnèrent étonnamment. Les bains étoient joints aux Gymnases ou Palestres, parce qu'en sortant de ces exercices, on se plongeoit dans l'eau.

A Rome, dans le principe, ces établissemens étoient construits d'une manière plus décente qu'à Lacédémone, où les deux sexes se baignoient ensemble et pèle mèle (1). Mais quand les excès eurent banni la modestie de toute la ville de Rome, les sexes se mêloient aux bains, et souvent on n'y alloit que pour satisfaire le libertinage ou cacher des intrigues. Cela dura jusqu'aux temps des Empereurs *Adrien*, *Marc-Aurele* et *Alexandre Sévère*, qui rétablirent l'ordre

---

(1) Quelques Auteurs désavouent cette coutume, et *Proculus* dit, au contraire, qu'il y avoit de tels préjugés à cet égard, qu'on avoit honte de voir un corps de femme nu; et que si un homme étoit entré dans le bain d'une femme qui le désavouât, la santé de cet homme étoit altérée soit par l'eau du bain, soit par la respiration du même air.

et la décence, et ramenèrent la modestie. Les anciens prenoient ordinairement le bain avant souper; il n'y avoit que les voluptueux qui se baignassent à la suite de ce repas. Au sortir du bain, ils se faisoient frotter d'huiles ou d'onguens parfumés, par des valets qu'ils appeloient (alyptæ vel vuctuarii). Les bains, si l'on en croit *Pline*, ne furent en usage à Rome que du temps de *Pompée* : dès-lors, les Édiles eurent soin d'en faire construire plusieurs.

Il paroît que le premier bain public fut construit par *Mécène ; mais Agrippa*, *Neron*, *Vespasien*, *Tite*, *Domitien*, *Sévère*, *Gordien*, *Aurélien*, *Dioclétien* et presque tous les Empereurs qui cherchèrent à se rendre agréables au peuple, firent bâtir des étuves et des bains magnifiques, où ils prenoient plaisir à se baigner avec la multitude : on prétend qu'il y avoit jusqu'à 800 de ces édifices répandus dans Rome. Les bains particuliers, quoique moins vastes, étoient de la même construction que les autres, mais plus magnifiques et plus commodes. On se bai-

gnoit à toute heure, dans ce temps là, et on cite des Empereurs *Commode* et *Galien*, qu'ils prenoient le bain 5 à 6 fois le jour (1).

Plusieurs écrivains font mention de baignoires fixes et d'autres mobiles, dont se servoient les anciens. Les baignoires mobiles étoient suspendues en l'air, pour joindre au plaisir de se baigner, celui d'être balancé et comme bercé par le mouvement qu'on imprimoit à la baignoire; il y en avoit de toutes sortes de formes. Celles qui étoient fixes, étoient construites de marbre, d'airain, de pierre, etc. et d'une telle grandeur, que plusieurs personnes pouvoient s'y baigner ensemble et même y nager. Quelques-uns ont cru qu'un certain *Tongillus* avoit fait faire une baignoire d'une corne de Rhinocéros; ils ont été induits à le penser, d'après ces vers de *Juvenal :*

Exitus hìc est
Tongilli magno cum Rhinocerote lavari,
Qui solet, et uexat lutulenta balnea turba.

Pendant un temps, les anciens eurent une

(1) Mém. de l'Acad. des Belles-Lettres, tom. I et III.

si grande confiance pour les bains, qu'ils les ordonnoient continuellement : *Pline* (1) rapporte que *Charmis*, Médecin de Marseille, ayant condamné l'usage des bains chauds, prescrivoit celui des bains froids, même pendant l'hiver, et faisoit plonger ses malades dans un lac.

Seneque dit que les anciens se lavoient tous les jours les bras et les jambes, et se baignoient tout le corps tous les 9 jours. Mais après le règne de *Pompée*, ils commencèrent à se baigner entièrement toutes les 24 heures.

Les anciens ne connoissoient guère que le bain d'eau à diverses températures (2) ; car on ne doit point ajouter foi aux fables que l'on a inventées, tant par rapport aux

---

(1) Lib. XXV, cap. VII.

(2) *Philostrate* prétend que les bains d'eaux thermales étoient en usage parmi les anciens ; que les bains chauds indiqués aux Grecs par l'oracle, pour la guérison de leurs blessés, étoient ceux d'Ionie, situés à 40 stades de la ville de Smyrne, et nommés thermès d'Agamemnon.

enchantemens de *Médée*, que ce que dit *Pline* qui affirme qu'en Égypte on faisoit prendre des bains de sang humain aux lépreux pour les guérir.

Dès l'instant où l'usage des bains a été un peu répandu, on les prenoit chauds; et comme le remarque M. *Marcard* (1), Auteur Allemand, l'usage des bains froids à Rome ne date que depuis le succès éclatant, et je dirai peut-être empirique, de *Musa* dans la maladie de l'Empereur *Auguste*. *Baglivi* pense que les anciens n'ont dû leur bonne santé et leur vie prolongée au-delà d'un siècle, qu'à l'usage fréquent des bains. *Galien* parle d'un célèbre philosophe Péripatéticien, remarquable par un phénomène bien singulier : c'est qu'il avoit la fièvre tous les jours où il s'abstenoit du bain.

Des Bains chez les Modernes.

Après avoir jeté un coup-d'œil rapide sur

---

(1) De la nature et de l'usage des bains, traduit par *Michel Parant.*

les bains des Peuples anciens, examinons ceux des modernes qui en font un usage fréquent. Je passerai ensuite à quelques particularités qui ont rapport aux bains de notre usage habituel, considérés tant en hygiène, qu'en matière médicale.

Des Bains Russes.

M. *Sanchès*, ancien premier Médecin de l'Impératrice de toutes les Russies, associé étranger de la Société royale de Médecine, a donné à cette Compagnie un mémoire sur les bains de vapeur de Russie, considérés comme utiles à la santé et à la guérison de plusieurs maladies.

Ce savant Médecin croit que les bains Russes surpassent en avantages et en commodités ceux des Grecs, des Romains et des Turcs. Ils offrent la réunion des bains de ces deux dernières Nations; et l'on trouve, pour ainsi dire, réunis dans une même chambre, les commodités que les autres bains présentent dans 5 à 6 pièces différentes.

En entrant dans les bains Russes, on se déshabille, on se couche sur un matelas rempli de foin, de paille, ou mieux encore de joncs placés sur la première ou deuxième banquette (1). Comme le four est chaud, qu'il est garni de cailloux de rivière rougis et presque embrasés par le feu qui est dessous, et qu'on verse dessus de l'eau froide; on a bientôt une vapeur épaisse, ardente, qui échauffe d'autant plus l'intérieur du bain, qu'on y répand de l'eau plus ou moins abondamment. Le corps commence alors à se couvrir d'une sueur considérable; quand elle a cessé, on se frotte avec du savon et des branches de bouleau (2). On est ensuite lavé avec de l'eau

---

(1) Ces banquettes sont fixées contre une des parois du mur de la chambre, à des hauteurs différentes; et on se place plus ou moins haut, suivant qu'on veut un degré plus ou moins fort de chaleur. Dans quelques bains particuliers, les banquettes s'élèvent ou s'abaissent à volonté par le moyen de vis.

(2) Le bouleau est fort agréable, il réunit à l'odeur

tiède et de l'eau froide, dont on verse plusieurs seaux sur la tête. Dans les bains publics, au défaut d'eau froide pour se laver dans le lieu même du bain, on va se plonger dans quelques ruisseaux ou étangs exposés à l'air libre (1).

Après s'être jeté dans l'eau glacée ou dans la neige, (ce ne sont que les personnes robustes qui peuvent soutenir ces bains, et seulement les jeunes gens, les ouvriers en usent jusqu'à 40 ou 45 ans, mais jamais dans un âge plus avancé), le Mougik ou le paysan va boire un gobelet ou deux d'esprit de grains très-fort, ou de la bière chaude, dans laquelle on a fait infuser (la miata, en Russe) ou menthe : ce qui le rend propre à

---

suave que répand la substance résineuse qui entoure ses bourgeons, l'avantage de quelques propriétés médicamenteuses. On fait sécher ses rameaux en été ; et l'hiver, pour s'en servir, on leur rend leur verdure et leur souplesse, en les trempant dans l'eau et les exposant dans les bains de vapeur.

(1) C'est ainsi que dans les arts on trempe l'acier.

exécuter, avec gaieté, les plus rudes travaux.

Les personnes riches, au sortir du bain, prennent une boisson cordiale, mais infiniment moins forte que la précédente et plus agréable : d'où il résulte que le peuple se guérit et se préserve d'un grand nombre de maladies, et les riches s'en occasionnent plusieurs : telles, des fluxions, des maux de gorge, des catarrhes opiniâtres qui se terminent quelquefois par la phthisie. Telle est au surplus l'opinion de M. *Sanchès*.

Ces bains de vapeur font monter le thermomètre de *Réaumur* (1) environ à 40° et 45°. Ce ne sont guère que les paysans qui les prennent à ce degré ; ils en ont besoin pour rétablir la transpiration qui est empêchée par les froids excessifs, auxquels ils s'exposent en se livrant aux travaux de la campagne. Les gens riches ne portent guère

(1) Je ne répéterai point le nom de *Réaumur* : c'est toujours de son échelle, dont il sera question dans la suite de cet écrit. Le pétit zéro après les chiffres, signifie degré.

leurs bains à plus de 30° ou 36° Ne pouvons-nous pas en déduire qu'on pourroit les prescrire avec avantage, dans les cas où nous ordonnons les bains aquatiques ? Quelques sages-femmes prescrivent ces bains pour la stérilité ; elles conseillent la copulation dans le bain même, ou au sortir de ce bain, ayant soin de l'indiquer à l'époux ou à la femme, suivant celui des deux qui est plus ou moins fort (1).

Des Bains de Finlande.

Dans cette partie de la Suède, on emploie deux sortes de bains d'étuve : l'une sèche, et l'autre humide.

Dans la première, le thermomètre marque 48° à 50°, tandis que dans l'étuve humide, où il ne monte qu'à 36° ou 40°, la vapeur est âcre; elle attaque les yeux; les animaux qui y sont plongés, souffrent et y

---

(1) Je dois la plupart de ces détails à M. *** Russe d'origine, qui a eu la complaisance de revoir cette partie, et m'en a garanti l'authenticité.

peuvent même périr ; les hommes y ont des vertiges et deviennent comme stupides.

Dans l'étuve sèche qui marque 50°, la chaleur humaine monte jusqu'à 30° ; celle de l'urine qui dans l'état ordinaire ne dépasse pas 29°, dans cette étuve porte le mercure à 32° ; les enfans de 11 ans, dont le pouls bat communément 80 à 90 fois par minute, fait sentir dans le même espace de temps, jusqu'à 150, 160 pulsations. On plonge aussi dans ce bain, les petits enfans que l'on a vu respirer 160, 180 fois par minute, et cependant on les baigne deux fois par jour : aussi, souvent ils ont l'air mort. Il est probable que quelquefois ils doivent y périr gorgés, obstrués.

En sortant d'un pareil bain, les parties sont tellement distendues, qu'on voit des hommes être plus grands d'un pouce. Les Finlandois s'habituent à ces bains graduellement ; ils commencent à les prendre à 36°, et les soutiennent jusqu'à 48°. On a observé que c'est ordinairement à 40°, que l'on sue plus abondamment. Après un long usage de

ces étuves, il faut les porter jusqu'à 51°, pour provoquer la sueur.

Le bain sec de 48° à 56° est plus supportable, que le bain humide à 38° ou 40°.

Des Bains Egyptiens.

C'est à M. *Savary*, que nous devons des détails intéressans sur les bains d'Égypte.

Dans cette contrée, où l'on transpire beaucoup, les bains sont de première utilité. Tous les monumens réservés pour cet usage, sont construits de même, dans les principales villes de ce pays.

Celui qui se baigne, respire avec les vapeurs chaudes, celles des parfums les plus odorans. Quand on est dans une douce moiteur, un serviteur vient, vous presse mollement, vous retourne en tous sens; et les membres étant bien souples et flexibles, il fait sans effort craquer les jointures; il masse et pétrit doucement la chair, à la manière des Indiens. Après quoi, il revêt une de ses mains d'un gant d'étoffe, et vous frotte long-temps partout. Pendant ce temps,

il détache du corps, qui est tout en nage, des espèces d'écailles qui sont les parties les plus sèches de l'épiderme ; il enlève ainsi toutes les saletés qui bouchent les pores. La peau devient douce et unie comme du satin; il vous conduit ensuite dans un cabinet, vous verse sur la tête de l'eau de savon parfumée, et se retire.

Les anciens faisoient encore plus d'honneur, et recevoient plus voluptueusement leurs hôtes. Selon *Homere*, *Télémaque* étant à la Cour de *Nestor*, la belle *Policaste*, la plus jeune des filles de *Pilos*, le conduisit au bain, le lava de ses propres mains, le parfuma et le couvrit de magnifiques habits. *Pisistrate* et *Télémaque* furent reçus de la même manière à la Cour de *Ménélas* ; on les mena à des bassins de marbre, dans lesquels le bain étoit préparé. De belles esclaves les lavent, les parfument et les couvrent de fines tuniques et de riches pélisses.

Le dernier cabinet Égyptien contient des robinets d'eau chaude et d'eau froide ; on se lave soi-même, puis le serviteur re-

vient avec une pommade épilatoire, qui dans un instant fait tomber le poil aux endroits où on l'applique. On vous fait ensuite passer par des corridors graduellement chauds, pour arriver dans un appartement où on se met dans un lit préparé. Vient alors un enfant, qui de ses doigts délicats vous presse toutes les parties du corps, afin de sécher parfaitement la peau. On change de linge, et l'enfant rappe légérement, avec la ponce, les calus des pieds. Il apporte ensuite la pipe et le café moka. (1).

En sortant de là, on respire avec volupté; massé et comme régénéré, on sent un bien aise universel; le sang circule librement et avec agilité, et on a de moins un poids énorme; on éprouve une souplesse, une légéreté jusqu'alors inconnue; il semble que l'on vit pour la première fois. Un sentiment, en-

---

(1) Ces bains ne coûtent que 3 francs de notre monnoie. Aux bains du peuple qui sont moins soignés, on ne paye que 4 à 5 sous environ.

semble vif, doux et voluptueux, se répand jusqu'aux extrémités du corps.

On croira aisément que les Égyptiens guérissent, par ce moyen, une foule de maladies, comme les rhumatismes, les catarrhes, les affections cutanées, etc. etc. et s'en préservent d'un grand nombre.

Les femmes aiment passionnément ces bains. Elles y vont au moins une fois la semaine. Plus sensuelles que les hommes, après toutes les préparations que nous venons d'énumérer, elles se lavent le corps, et surtout la tête, avec de l'eau de roses ou autre. C'est alors que les coiffeuses tressent leurs longs cheveux noirs, et au lieu de poudre, les arrosent des essences les plus précieuses : c'est là qu'elles se noircissent le bord des paupières, qu'elles se teignent les ongles des mains et des pieds avec le suc de Henné, arbrisseau commun en Égypte, qui donne une couleur aurore. Elles font aussi passer leurs vêtemens à la vapeur suave du bois d'Aloès.

Les jours de bains sont des jours de fête

pour elles ; elles se parent magnifiquement, ainsi que les Géorgiennes et les Circassiennes que les Turcs placent dans leurs sérails; ces femmes sont d'une propreté sans égale, et marchent dans un nuage d'odeurs. La jalousie qui les obsède, leur permet un luxe intérieur qui surpasse celui des Européennes. Elles calculent l'attrait irrésistible du plaisir dans un pays chaud, sans faire attention que, si l'on peut séduire les femmes lorsqu'elles sont libres, elles se donnent elles-mêmes quand elles sont esclaves.

Des Bains Turcs.

Il existe une Dissertation sur les bains des Orientaux, de M. *Ant. Timoni,* Médecin de Constantinople. Il parle de la construction des bains, de la manière de les administrer; il expose les maladies pour lesquelles on les prescrit, les bons avantages qu'on en retire, et les inconvéniens qui en résultent quelquefois.

Il dit que la loi de Mahomet ordonne qu'on se lave, au commencement de chaque

prière, le visage, le cou, les mains, les bras, les pieds ; et comme il y a 5 prières par jour, ces ablutions reviennent souvent. Chaque fois que les sexes se rapprochent, ils doivent se laver tout le corps. Dans le voyage de la *Méque*, comme on n'a pas facilement de l'eau, on se lave avec du sable. Ils ne se servent habituellement que d'eaux très-pures. C'est la Nation du monde la plus ennemie de la malpropreté. Ils se lavent en se levant, et chaque fois qu'ils satisfont à un besoin naturel. Pour peu qu'un particulier soit aisé, il a des bains dans sa maison, et c'est là qu'il étale tout son luxe. Dans les bains publics, les sexes sont séparés ; et il n'est pas de petit village avec une mosquée, qui n'ait un bain public.

Les Grecs, les Arméniens, les Juifs font un usage moins fréquent du bain ; mais ils y étalent une très-grande somptuosité.

M. *Timoni* attribue à la fréquence des bains, le peu d'intensité de la maladie vénérienne dans l'Orient. Les Médecins ordonnent les bains aux femmes stériles et hystériques.

M. *Paris*, Médecin de Montpellier, a aussi parlé de ces bains dans un mémoire qui a été couronné à Paris.

Des Bains Indiens.

M. *Anquetil* nous a donné quelques notions sur les bains curieux de l'Inde : lui-même en a fait plusieurs fois usage à Surate.

Dans ces climats, le bain ne consiste pas, comme en Europe, à se plonger dans une rivière ou dans une cuve pleine d'eau ; on trouve dans les bains publics, trois salles voûtées et éclairées par le haut, au moyen d'une fenêtre ronde. On se déshabille dans la première ; dans la deuxième, sont des fontaines d'eau tiède ; la troisième contient de l'eau presque bouillante : la chaleur y est si grande, qu'on peut à peine marcher sur le plancher. Dès qu'on est nu dans l'une de ces dernières chambres, un serviteur vous étend sur une planche et vous arrose d'une eau chaude; il presse ensuite

toutes les parties du corps, avec un art admirable. Il fait craquer les jointures de tous les doigts, et même celles des membres; il vous retourne et vous étend sur le ventre; il s'agenouille sur vos reins, vous saisit par les épaules, fait craquer l'épine du dos, et agitant toutes les vertèbres, donne de grands coups sur toutes les parties musculeuses. Il revêt ensuite un gant de crin, et frotte tout le corps, au point de se mettre lui-même en sueur. Il use l'épiderme épaissie des pieds, avec la pierre ponce ; il vous oint de savon et d'odeurs, enfin vous rase et vous épile.

Ce manége dure environ trois quarts d'heure; Après quoi on semble un homme nouveau; on sent dans tout le corps une sorte de quiétude et le désir de se reproduire : effets de l'irritation et de l'harmonie que les frottemens et les tiraillemens établissent entre toutes les parties. Pendant quelques instans, la peau est couverte d'une douce sueur, qui procure une fraîcheur agréable. On se sent vivre, on passe deux heures sur un canapé, on s'endort mollement après avoir fumé un

demi-*Hoka* : c'est un plaisir que les corps glacés par les froids du Nord, ou ceux livrés à l'apathique inquiétude des climats tempérés, ne connoissent pas.

Les femmes prennent aussi de ces bains ; mais ce sont des femmes qui les frottent et les massent. Elles y trouvent un si grand plaisir, que dans leurs maisons même elles passent une partie de la journée, étendues sur des sophas, entourées d'esclaves accroupies, qui leur pressent et frottent les jambes et quelquefois tout le corps.

Il est probable que le sens du toucher, répandu par tout le corps, doit, par ce que nous venons d'exposer, procurer des sensations délicieuses qui sont inconnues en Europe. En général, l'art exquis de la volupté ne paroît bien cultivé qu'aux Indes. Notre activité rejette un plaisir qui entraîne une perte considérable de temps, et qui rend les corps mous et efféminés.

Le court exposé historique que je viens de donner sur l'usage des bains, tant chez les Peuples anciens que chez les modernes,

ne doit point être considéré comme de pure curiosité; je crois pouvoir en déduire les conséquences suivantes :

1.° La nature a guidé les premiers hommes qui se sont baignés ;

2.° Les premiers essais, loin d'en diminuer l'emploi, n'ont fait que le perpétuer d'âge en âge, à cause des bons effets que l'on en a retiré, et qui ont surpassé les inconvéniens ;

3.° Ce qui tend à prouver les bons effets des bains hygiététiques, c'est que les Peuples qui en font un usage fréquent, les emploient beaucoup moins que nous en matière médicale.

Je passe maintenant à l'examen des bains employés en hygiène; je donnerai ensuite quelques préceptes relatifs à leur usage, et je terminerai en indiquant les avantages que nous pourrions retirer de leur emploi plus fréquent.

Je dois aussi avertir que je n'ai point admis les divisions de bains chauds, tièdes et froids, comme l'ont fait tous les Auteurs

qui se sont occupés de cette matière : pour cela, il faudroit avoir un point fixe que l'on ne peut établir, parce que tel homme trouvera un bain chaud qui ne sera que tiède pour un autre (*et vice versâ*). Ces degrés de chaleur n'étant donc que relatifs, ne peuvent servir de base à une bonne division : c'est pourquoi j'ai parlé des bains chauds et tièdes en même temps.

Des Bains chauds ou tièdes.

Beaucoup de personnes, même parmi les gens de l'art, attribuent une vertu relâchante et débilitante aux bains chauds ou tièdes ; plusieurs Médecins Français et étrangers l'ont imprimé : c'est cette idée qui a servi à *Pomme* pour établir sa théorie sur les maladies nerveuses. Ces Auteurs sont allés trop loin, et M. *Marcard*, dans son traité ex-professo sur les bains, a donné, ce me semble, dans un excès contraire.

On ne peut nier que le premier effet du bain chaud ne soit de détendre la peau et de produire un relâchement momentané :

ce qui le prouve, c'est le prompt délassement que l'on obtient du bain après une longue marche ou des exercices forcés, comme l'équitation, la danse, etc. ; mais il en résulte ensuite un effet tonique, parce que, comme le dit le Docteur *Cabanis* (1), » les relâchans en rendant plus de liberté » aux fonctions, peuvent produire des effets » parfaitement semblables à ceux des toni- » ques ; mais on voit assez qu'ils n'agissent » alors ainsi que d'une manière indirecte ».

Les anciens faisoient, comme nous l'avons vu, un fréquent et, même dans un temps, un abusif usage des bains chauds, qu'ils ne regardoient point comme affoiblissans ; puisque *Suidas Eustathius* et d'autres anciens écrivains employoient l'expression de (Balnea Herculea) comme synonyme de bains chauds.

La pratique journalière de la Médecine prouve que les personnes foibles, débiles,

---

(1) Rapports du physique et du moral de l'homme, tom. 2.

loin d'être incommodées du bain chaud, en éprouvent de bons effets, et, par leur usage bien ordonné, recouvrent souvent leur première vigueur. Le chef des Médecins Arabes, *Avicenne* (1), conseille à celui qui veut engraisser, de prendre un bain chaud après le repas, et à celui qui veut maigrir, de le prendre à jeun quand on a une grande faim, et y rester long-temps. Pour conserver sa santé, il faut se baigner après la digestion achevée.

Il est peu de personnes, à qui le bain chaud ne convienne dans l'état de santé : c'est au Médecin instruit, à le défendre dans les circonstances qui le demandent.

Des Bains de vapeur.

Il y a bien des siècles que les bains de vapeur sont connus ; et nous avons vu plus haut, qu'en Russie on en fait encore usage aujourd'hui.

L'eau à l'état de vapeur est pénétrante et

---

(1) Avicennæ, *Arab. prin. opera.*

relâchante ; par ces propriétés, elle est avantageuse pour entretenir la santé, en rétablissant l'ordre des fonctions : cette sorte de bain est aussi préférable aux autres, qui, par leur poids, exercent une pression assez forte sur le corps. Il seroit à souhaiter que l'on fût bien convaincu des avantages que le bain de vapeur présente, et que son usage devînt plus général.

J'ai cru devoir comprendre dans cet ordre les bains d'air proprement dit, et les climats sont venus s'y ranger naturellement.

En effet, ne sommes-nous pas plongés dans un bain d'air comme le poisson dans l'eau ? De même que lui, le fluide qui nous entoure est indispensable à notre existence, et agit sans cesse sur notre corps. Cette considération est assez importante pour mériter un examen soigné et étendu qui nous entraîneroit trop loin.

Des Bains froids.

Comme nous l'avons dit au commencement de cet opuscule, le bain froid est pro-

bablement le premier dont on ait fait usage pour raison de propreté.

Tout le monde paroît d'accord pour regarder le bain froid comme jouissant d'une action tonique : *Cabanis* (1) dit qu'on ne doit point lui attribuer cette propriété, uniquement à cause de la réaction que le froid détermine; il l'attribue à un phénomène chimique, et annonce le résultat de ses expériences à cet égard.

Quoiqu'il en soit, je pense avec M. *Marcard*, que le bain froid est un remède actif qui, en contractant trop fortement les fibres, resserre les vaisseaux et tout le tissu de la peau : ce qui nécessairement doit nuire à la tendance du centre du corps à l'extérieur, mouvement utile dans l'ordre naturel de la santé.

C'est donc un reproche que l'on peut adresser au philosophe de Genève, d'avoir exagéré les avantages que les enfans pouvoient retirer des bains froids. Ils convien-

---

(1) Dernier Ouvrage cité.

nent moins encore à ces jeunes êtres, qu'à ceux plus avancés en âge, qui doivent aussi être très-réservés dans l'emploi qu'ils en font.

Les anciens pensoient bien que le bain froid étoit un agent puissant, qui pouvoit occasioner des changemens notables dans l'économie. *Galien* observe que l'eau froide peut être nuisible au corps dans le temps de l'accroissement; il va même jusqu'à en interdire les bains aux jeunes gens depuis 14 jusqu'à 21 ans. Il ne les permet qu'après l'entier accroissement.

Ce qui précède, ne peut être applicable aux bains pris dans la mer, les rivières, etc. surtout dans les climats chauds et après le coucher du soleil : ces sortes de bains sont en général fort salutaires, principalement quand on s'y donne du mouvement par l'exercice de la natation. On doit à un Auteur Anglois (1) d'avoir étendu et perfectionné l'usage des bains froids.

---

(1) M. Floyer, *hystory of cold bathing.*

Les bains solides, soit de neige ou de glace, trouveroient ici leur place ; mais comme ils ne sont point usités dans nos climats, je ne les examinerai pas ici, et renverrai à ce que j'en ai dit à l'article des bains Russes.

Je ne parlerai point non plus des bains de terre, de sable, etc. qui sont encore moins employés pour conserver la santé, que pour la rétablir.

Quant aux bains d'air froid ou aux climats, comme les chauds ou tempérés, ils demandent un travail particulier.

Des Bains partiels.

Dans l'état de santé, les bains partiels sont peu en usage, à moins que l'on ne veuille y comprendre les ablutions et les lotions chaudes ou froides, soit de la tête, des mains, des pieds. Je rapporterai à cet égard un axiome qui, je crois, sort de l'École de Salerne ; je ne puis me rappeler où je l'ai lu : *lavate*, *inquit*, *sæpe manus*, *rarò pedes*, *unquam caput*. La nouvelle mode, renouvelée des Grecs et des Romains,

qui depuis quelques années règne en France, a bien fait mentir ce dictum ; puisqu'avec notre coiffure actuelle nous nous lavons fréquemment la tête. Si cela a occasioné quelques accidens, outre la grande commodité, on en a obtenu de bons effets : ce qui le prouve, c'est l'universalité de cette mode, que les personnes âgées même ont adoptée.

On trouve dans les œuvres d'*Hoffmann* une dissertation de 1722, où l'auteur dit que les lotions de la tête entraînent beaucoup de dangers, et demandent de la prudence dans leur usage : pour plus grande sûreté, il faut s'en abstenir dans nos régions.

Il prétend qu'on peut y substituer, avec avantage, les pédiluves ou les frictions sèches des pieds.

En été, on peut obtenir de bons effets des bains de pied ; ils amollissent, humectent les parties desséchées, et délassent les membres fatigués par le mouvement et le travail.

Préceptes (1) *sur la manière de faire usage des bains dans l'état de santé.*

En général, tout le monde connoît assez ce qui a rapport aux précautions pour le bain tiède ou chaud : aussi nous passerons légérement là-dessus.

Avant d'entrer dans le bain tiède, il ne faut pas avoir chaud, ni être en sueur : on doit avoir l'estomac libre, et rester tranquille dans le bain, durant trois quarts d'heure ou une heure.

En en sortant, on se fait essuyer soigneusement avec des linges chauds ; on se met au lit, ou bien l'on repose dans un endroit chaud ; on ne doit manger que quelques heures après et modérément. Le matin est le moment le plus favorable.

Si on a le ventre trop libre ou trop resserré, ou des saignemens de nez, on ne doit point se baigner, dit *Hippocrate*.

---

(1) J'ai extrait ces considérations de l'ouvrage de M. *Marcard*, et du dict. univ. de Méd. de *James*.

Les précautions qui regardent le bain froid, étant plus importantes, nous leur donnerons plus de développement.

I.

En général, le bain froid doit être de peu de durée ; les Anglois y restent très-peu de temps : on peut s'en rapporter à eux pour cela, puisqu'ils en font un usage fréquent depuis plus d'un siècle.

L'effet le plus avantageux du bain froid, est produit aussitôt qu'on y est entré ; et en le quittant promptement, on en éprouve le moins de mal possible.

L'Anglois se plonge subitement dans l'eau, la tête la première, y fait du mouvement, et en sort après quelques secondes ; il répète cet exercice jusqu'à trois fois ; ensuite il se fait essuyer et frotter, jusqu'à ce qu'il soit sec ; il s'habille et fait du mouvement. S'il se baigne ou nage dans la mer ou dans une rivière, il y reste plus long-temps, mais rarement au-delà d'un quart d'heure.

I I.

Avant d'entrer dans un bain froid, la

tête doit être froide ; il faudroit la rafraîchir, ou en versant de l'eau dessus, ou par l'application de linges mouillés, et se jeter ensuite dans l'eau, la tête la première : on le pratique à peu près ainsi en Allemagne.

III.

L'entrée dans un bain froid doit être subite : de cette manière, on y est moins sensible que lorsqu'on y entre peu à peu ; l'effet de la première impression étant égal sur tout le corps, les fluides ne seront pas refoulés des membres inférieurs vers les supérieurs.

IV.

Il ne faut jamais être échauffé en entrant dans l'eau froide : cette règle de précaution est de rigueur; cependant il vaut mieux faire un peu de mouvement avant le bain, que de le prendre après un long repos. Les Anglois suivent exactement ce précepte. On doit aussi faire un peu d'exercice en en sortant : M. *Marcard* a observé que les enfans qui gardent un repos absolu avant et après le

bain froid, restent pâles, et n'ont pas la vivacité de leur âge.

V.

Le matin est le moment le plus favorable pour prendre le bain froid. Puisqu'on craint de s'exposer à la compression de l'eau dans un bain tiède, après un repas copieux; à plus forte raison doit-on le redouter pour le bain froid, où la contraction des parties externes augmente à un point extraordinaire le refoulement des parties internes. On peut néanmoins faire un léger déjeûner avant. On peut aussi se baigner dans les rivières le soir, après la digestion du dîner : c'est le moment où l'eau est le plus échauffée par le soleil.

V I.

Il y a peu de chose à dire sur la conduite à tenir dans le bain froid, puisqu'il doit être extrêmement court. Si l'on veut y rester plus long-temps, il faut au moins y faire du mouvement. On court moins de risques durant une longue natation, que pendant

un simple bain d'eau froide ; parce qu'en rappelant le sang dans les parties extérieures, on combat de la manière la plus avantageuse l'impression du froid.

V I I.

Dès qu'on sort du bain froid, il faut se faire essuyer et frotter promptement avec un linge sec et non chauffé. On s'habille ensuite et l'on se promène à l'air, même au soleil, ou bien l'on monte à cheval. Si l'on est retenu à la chambre, il faut faire du mouvement, et non pas s'asseoir pour lire ou écrire. L'exercice à l'air libre est toujours nécessaire après le bain froid ; mais il faut éviter de provoquer la sueur. Il est, dans la plupart des cas, directement opposé aux effets du bain froid, de se mettre au lit en en sortant.

V I I I.

On sent aisément que le bain frais, se rapprochant davantage du bain tiède, exige moins de précautions que le bain froid, et

qu'on peut y rester plus long-temps. Un Médecin instruit et prudent, ne conseillera jamais de commencer le bain par un degré de froid très-considérable, quand on n'y est pas habitué; mais il le prescrira d'abord frais, même à peu près tiède, quand celui qui en fait usage est très-irritable.

Il me semble comme superflu d'appuyer sur l'importance des bains hygiététiques qui, par la propreté, entretiennent et rétablissent le libre exercice de toutes les fonctions du corps humain. Chacun, sans être Médecin, devroit par soi-même sentir cette vérité, puisque tous les jours les animaux nous en donnent des exemples.

Si *Pline* et quelques écrivains ont été trop loin, en disant que les anciens devoient leurs forces et leur longévité à l'usage des bains, d'autres ont donné dans un excès contraire, en avançant que l'usage du linge et des autres vêtemens nous dispensoient des bains.

Les bains hygiététiques, en facilitant la douce harmonie qui règne en nous dans

l'état de santé, peuvent, plus que tout autre moyen, conserver et entretenir la finesse, la douceur, la blancheur de la peau, qu'on acquiert difficilement quand elles ne sont pas un don de la nature. Une excessive propreté, un usage souvent répété des bains tièdes, avec quelques gouttes de liqueurs spiritueuses : tels sont les moyens propres à entretenir la fraîcheur et la beauté, apanages séduisans de ce sexe enchanteur, la plus belle moitié du genre humain, qui, par nature et par devoir, fait une étude soignée de l'art de plaire, autant par le physique que par le moral.

Dans le bain tiède, ou l'eau, ou la chaleur du bain, en même temps qu'elle relâche les fibres, rend les pores plus ouverts; le tissu cellulaire est plus gonflé : c'est pourquoi une femme est toujours plus belle dans le bain, ou au moment qu'elle en sort. Ses chairs sont plus fermes, ses formes mieux arrondies, plus aimables et tout son ensemble plus voluptueux.

Ce que dit un Médecin recommandable de

cette ville (1), « que l'usage modéré des bains » peut être aussi avantageux, que son abus »peut être nuisible », doit trouver son application dans l'emploi abusif que les anciens faisoient du bain, dans le temps où le luxe et la débauche étoient son principal but.

Si l'on compare les découvertes étonnantes, faites en Europe depuis trois siècles environ, dans les belles-lettres, les arts et les sciences, avec celles de la Grèce et de la République Romaine; il semble que ces Nations s'attachoient surtout à rendre le corps robuste, sain et vigoureux. Le principal soin des constitutions de leurs états, étoit d'élever la jeunesse dans tous les exercices propres à la rendre utile à la Patrie en temps de paix, comme en temps de guerre. Comment se fait-il qu'avec des connoissances bien supérieures à celles des anciens Empires, dans les sciences physiques, dans l'économie civile, politique, et surtout dans

---

(1) M. le Professeur *Broussonet*, (de la mode et des habillemens).

l'art de la guerre, nous ne les ayons pas encore imités par des établissemens si utiles aux jeunes gens, et si propres à augmenter la gloire d'une grande Nation, en la rendant plus formidable ?

Comment se fait-il que la plupart des écrivains de nos jours, ne cherchent à consacrer leur mémoire que par des connoissances qui entretiennent la société dans l'aisance, l'abondance et les plaisirs ? Comment se fait-il que, parmi tant de savans, aucun homme philanthrope n'ait élevé sa voix (1), pour réveiller l'attention des Gouvernemens sur une partie aussi essentielle de salubrité publique? En effet, l'usage des bains hygiététiques peut être un des moyens les plus puissans de la régénération physique des Nations modernes ; il augmenteroit et conserveroit le nombre des citoyens utiles, de

---

(1) Au moment où j'écris ceci, je lis dans un journal littéraire, qu'il vient de paroître à Manheim, un ouvrage sur les bains, du Docteur *Michelhausen*, dans lequel il insiste sur la nécessité de les rétablir.

qui dépendent le bonheur et la conservation des États.

Reportons-nous à ces beaux âges du monde, et voyons pourquoi toutes les Républiques de la Grèce ancienne et de Rome, mettoient une attention si particulière à construire, dans les grandes villes, des bâtimens spacieux, appelés *Gymnases*, et les entretenoient à grands frais?

C'est que ces peuples avoient à cœur l'éducation de la jeunesse, le plus ferme soutien de leur gloire.

Depuis plusieurs siècles, les bains sont beaucoup trop négligés, en France surtout: ce n'est guère que dans les grandes villes où l'on trouve des bains publics, mais qui sont beaucoup trop chers, pour que la classe indigente, qui, à cause de ses travaux journaliers, en a le plus besoin, puisse en faire usage.

Il appartient à notre Souverain, d'accorder ce nouveau bienfait à son peuple, et d'élever au sein de sa Capitale, un monument qui rivaliseroit avec celui des Invalides. Ce ne se-

roit pas le fleuron le moins saillant de la couronne du Grand *Napoléon*, à qui il ne faut qu'indiquer ce qui peut contribuer au bonheur de ses sujets.

Qu'une plume plus exercée que la mienne, développe les nombreux avantages que la grande Nation Française peut retirer de l'usage des bains hygiététiques : si j'ai suggéré l'idée de les faire revivre, je m'applaudirai d'avoir contribué au bien de l'humanité, et me glorifierai d'avoir fait quelque chose pour ma Patrie.

FIN.

AN 1808.

TABLEAU

D'UNE NOUVELLE DIVISION DES BAINS.

BAINS.	Hygiététiques ou diététiques.	Chauds.	Généraux.	Liquides.	Les eaux simples ou composées, le lait, etc.
				Aériformes.	Les vapeurs, les climats.
			Partiels.	Liquides.	Les eaux simples ou composées, etc.
		Froids.	Généraux	Solides.	La neige, la glace.
				Liquides.	Les eaux, etc.
				Aériformes.	Les climats.
			Partiels.	Liquides.	Les eaux simples ou composées, les huiles, les parfums.
	Thérapeutiques ou médicamenteux	Chauds.	Naturellement. Généraux.	Solides.	Le fumier, le sable, le marc de raisin.
				Liquides.	Les eaux thermales et minérales.
				Aériformes.	Les climats.
				Douches.	Les eaux simples ou composées.
			Naturellement. Partiels.	Solides.	Le fumier, un animal égorgé.
				Liquides.	Le sang ou les autres humeurs animales.
				Aériformes.	Les exhalaisons vaporeuses de la terre.
				Douches.	Les eaux thermales et minérales.
			Artificiellement. Généraux.	Solides.	Le sable.
				Liquides.	Les eaux simples ou médicamenteuses, l'huile, etc.
				Aériformes.	Les bains de vapeurs proprement dits.
				Douches.	Les eaux simples ou médicamenteuses.
			Partiels.	Solides.	Les cendres, le sable.
				Liquides.	Les eaux simples, les lessives alcalines.
				Aériformes.	Les vapeurs et les fumigations.
				Douches.	Les eaux simples ou médicamenteuses.
		Froids.	Généraux.	Solides.	La neige, la terre.
				Liquides.	Les eaux douces ou de mer.
				Aériformes.	Les climats, le bain électrique.
				Douches.	Les eaux
			Partiels.	Liquides.	Les fluides quelconques.
				Aériformes.	Les gaz.
				Douches.	Les eaux communes ou autres.